

# 保健室だより

健診でみかけた  
悪いところは  
自己治しましょう



つかれやすい...と感じた人は  
睡眠から見直そう

平成29年5月23日 No. 2



新学期が始まって2ヶ月近くが過ぎました。新しい環境で張り切っている人、まだなじまなくてなんとなく不安な人、少し疲れが出始めた人など、いろいろな人がいると思いますが、それぞれのペースで自分の生活リズムを作っていきましょう。自分の体調は自分で管理するもの。ストレスを自分なりの方法で発散し、休養をうまくとりながら、これからがんばっていきましょう!!

急に暑くなると、体が暑さに慣れていないため  
熱中症になりやすくなります。いつもと違う体調の変化に注意しよう

## 定期健康診断の結果について

現在結果をまとめていますが、受診が必要と判断された人には先に結果をお知らせしています。経過観察でいい状態なのか、治療が必要なのか、医療機関でちゃんと診てもらいましょう。受診結果は保健室のほうへお知らせください。

本校生徒の体位平均値をお知らせします



男子	1年	2年	3年	女子	1年	2年	3年
身長	169.6	171.4	170.7	身長	157.3	158.0	157.6
体重	59.6	63.1	63.5	体重	52	53.6	53.8

※発育には個人差があります。この平均値と比較して、悩んだりしないでくださいね。

## 視力検査の結果から

### 正しいレンズケアをする

裸眼視力や矯正視力がC、Dの人は、眼科医のもとできちんと検査をして、学業に支障が出ないように適正な視力を得ておくようにしましょう。コンタクトレンズを使用している人は、定期検査を忘れずに受けてください。

学校で検診を受けられなかった人は、学校医のところへ出かけて行って検診を受けることになっていますので、用紙をもらった人は放課後や土曜日などを利用して、検診を受けに行ってください。

健康診断の結果は一覧表にして、期末考査の結果と一緒に家庭に郵送します。全部あなたの体のデータですから、結果をしっかり見て今の自分の体の状態を把握するようにしましょう。

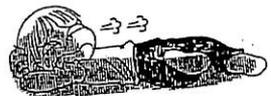
**勉強でも仕事でも、良い結果を出せるのは自己管理がしっかりできている人です。**



## 自分の平熱を知っておきましょう

平熱というと、一般的には36.5~37.0度くらいを指しますが、人によってふだんの体温は違います。自分の平熱より1度以上高いと「体に何か起きている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温は、午前3~5時頃が一番低く、午後3~5時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回測るといいといわれています。



## ◆~4月の保健室利用状況~

	1学年	2学年	3学年
男子	2	6	6
女子	9	7	9
計	11	13	15

4月の利用者はあまり多くなかったのですが、風邪をひいている人が何人かいたようです。一番多い訴えは頭痛でした。

部活動をがんばっている人が多いと思いますが、疲れていると感じたらゆっくり休んで、上手に体調をコントロールしていきましょう。

朝は時間に余裕をもって家を出るようにしましょう。自転車通学の人には他校生と接触したり車にひかれそくなったりしないように、また、歩いている人にぶつかったりしないように、安全に十分配慮して学校にきてください。

5月5日は立夏でした。これからは爽やかな日もあれば汗ばむくらいの日も出てきます。体調管理をしっかり行ってください。

